

## 好吃的端午



端午节的早晨一睁开眼睛,我的手腕上就有了五彩绳,那是妈妈在我还睡着的时候,悄悄给系上的。据说,在醒来之前系上,会挡住那些不祥的东西。五彩绳,是有讲究的,青、赤、黄、白、黑,是驱瘟辟邪的五色龙。

端午节,在辽南农村庄河直接就叫粽子节,没有龙舟,不喝雄黄酒,直奔吃的而去。粽子节,包粽子一定是个大活儿,妈妈和小姨总得忙好几天。粗陶盆里泡着白胖的糯米,如果是大黄米或粘高粱米,头一天就要泡,有时,还要掺些红小豆,另一个盆里,则泡着当年采的芦苇叶和去年采的马蔺叶,灶台角上蓝边白瓷碗里,装着皱巴巴的小红枣。

农历五月,芦苇已长得一人多高了,翠生生的叶子,你压着我,我压着你,赶着时日,变宽变长,好像就等着人们来把它们采走似的。芦苇叶是几天前采的,挑两指宽的采回来,在锅里蒸熟,翠绿变成暗绿,芦苇叶就软了韧了。细长的马蔺叶是上一年秋采的,在通风的偏屋里阴干,它便失了颜色也缩了身量。现在拿出来在清水里泡一宿,就像疲惫的人睡了一个好觉,骨碌爬起来又满是力量,又长又韧又有劲了。

粽子,用庄河话叫拵子,所以,粽子大,拵得就多,口彩就好,妈妈包的粽子都大。妈妈和小姨都是包粽子的能手,包的粽子大且不漏米,大到一个人一顿吃不完一个。一个粽子总得用掉四五条苇叶,一片压一片,两只手再同时用力,在叶子当间儿往里一窝,成一个三角洼兜,底角处先放一颗枣,为了好吃,也为了不漏水。妈妈一只手捞米装米,一只手折叶封口,再用马蔺叶捆绑打结。小半天工夫,一盆的粽子就包好了。包好开煮。粽子在锅里一层层码好,再填水,水比粽子得稍微高两扁指,有时,还要挑一块扁青石压上去,盖上锅盖,拉起风匣,催红灶间的火。火是不浮不躁的木柴火,又稳又硬。在小孩子蹦蹦跳跳的当儿,屋里屋外已开始飘着米香和苇叶的清香了。

屋外,鸡鸭鹅的小脸蛋都更红了,它们大声地骄傲地叫着。端午前后,是它们一年中产出最旺盛的季节。积攒了一个冬天的气力,好像要在伏天到来之前,全都释放出来。

端午节这天,锅台上还有一个大盆,装着满满的煮熟的鸡鸭鹅蛋。节俭的农家,这一天是放开吃蛋的。一切都洋溢着生机和满足。

人们出来进去的,脸上有艾香,房门上也有了淡淡的香。头天晚上,用搪瓷脸盆装满拔凉的井水,泡上艾蒿叶和桃树叶,放在屋外,一晚上清水浸泡,露水加持,第二天清晨,这盆水已清香漫溢,用这水洗脸,老人说可以祛病,我信,哪个虫子不怕艾叶的香?端午节这天早晨,家门上也要倒挂一束艾叶,里面还夹杂着菖蒲和桃枝,用红色的布系着。我最盼的,当然是去学校顶鸡蛋。顶蛋的主角一般是鸡蛋,鸭蛋和鹅蛋大多不参加这样的“蛋类运动会”。以我的经验,偏尖偏细、颜色偏深、蛋壳上长满“雀斑”的鸡蛋,往往会胜出。

端午过后的第一个大雨天,我手腕上的五彩绳突然没了。小姨告诉我,是我妈在我没睡醒之前,用剪刀给剪了去,顶着雨拿出去扔到村东面的河汉里,让水带走了。小姨还信誓旦旦地说,我身上的小毛病也被水给带走了。

来源:人民网

夏季儿童多发疾病如何防治  
——让孩子度过一个健康快乐的夏天

入夏季,气温升高,孩子外出活动增加,容易出现一些疾病,比如呼吸道合胞病毒感染、过敏症等。如何防治?

“呼吸道合胞病毒与流感病毒类似,都是呼吸道病毒感染。”中日友好医院儿科主治医师惠秦说,呼吸道合胞病毒常年都有,容易引起儿童的上呼吸道和下呼吸道感染。对较大年龄的孩子,病毒主要影响上呼吸道,表现为发热、咽痛、鼻塞、咳嗽等;对低年龄段儿童,尤其是3岁以内的婴幼儿,病毒引起毛细支气管炎感染。对于绝大部分儿童来说,预后良好,两周左右就可以有自行缓解的趋势,前提也是在病程中不合并其他的细菌感染或者其他支原体、混合其他病原感染。

孩子感染呼吸道合胞病毒需要进行对症治疗。惠秦说,孩子如果出现发热,可以适当使用一些退烧药物;如果咳嗽比较剧烈,可以使用一些止咳的药物;如果伴有明显的喘息或者咳嗽,严重影响生活质量,可以使用雾化治疗,如果婴幼儿雾化治疗效果不好,还可以使用一些静脉用的平喘药物控制喘息。

“呼吸道合胞病毒没有特效的抗病毒药物,重在预防。”惠秦建议,少去人多密集的地方或者比较封闭的地方,如果去医院、地铁等人流密集又封闭的空间,尽量给孩子佩戴口罩。同时,要提醒孩子勤洗手,避免手沾上的合胞病毒通过口、鼻传染。如果家里有一个孩子已经感染了,要尽量多通风,避免另外的孩子与之密切接触。

近期出现支气管肺炎的孩子有所增多,一些孩子需要家长帮助做雾化治疗。中日友好医院护理部副主任郑智提醒,对于能听懂、能交流的孩子,在做雾化治疗前可以对孩子进行解释、安抚,让孩子配合。做雾化治疗前不宜给孩子吃过多的食物,防止在做的过程中出现呛咳、呕吐、误吸。做雾化治疗的时间不宜过长,每次10—15分钟。在做雾化治疗期间,尽量让孩子保持坐、半坐或者侧卧,最好不要选择平躺。有些孩子哭闹或者不配合雾化治疗,可以在孩子睡着的时候做,但一定要注意孩子的呼吸是否平稳,有没有呛咳,如果一旦有呛咳,应立即停止,把孩子口鼻分泌物清除干净再做。

夏天蚊虫增多,一些孩子容易出现过敏症状。惠秦说,孩子因为吃了某种食物,去了某种环境、接触了某种物品,出现过敏性休克、鼻塞、呼吸困难;有的孩子出现慢性呼吸系统疾病,如过敏性鼻炎、腺样体肥大或者哮喘,反复出现皮疹、荨麻疹等,建议家长带孩子来医院进行过敏原检查,帮助孩子规避过敏原。

来源:人民网



## 田野课堂 感受农耕

近日,贵州省黔西市协 and 镇石人小学师生体验插秧。近年来,黔西市关工委紧扣“乡村振兴”主题,鼓励辖区内各中小学、幼儿园开展形式多样的“田野课堂”教学实践活动。

周训超 摄 来源:中国教育报

